



# 宇都宮だより

発行所  
宇都宮病院  
和歌山市鳴神505の4  
TEL 471-1111  
発行・編集：企画室

最近では高血圧・脂質異常症・糖尿病の患者さんが増えています。  
これらは加齢や遺伝的な要因だけではなく、偏った食生活や運動不足・過度の飲酒・喫煙・ストレスといった生活習慣が深く関与していることが分かってきました。  
そこで、これらの病気は生活習慣病と呼ばれるようになりました。  
今回は生活習慣病についてお話しします。

## 生活習慣病について

生活習慣病の多くは、本人に自覚症状がないまま進行します。

生活習慣病である高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などはさまざまな要因から血管に障害を起こします。

また、傷ついた血管の壁にコレステロールが沈着すると血管の内側がもろくなり、血液の流れが悪くなります。このような状態が動脈硬化です。

これらを治療せずにそのままにしていると、やがて心血管疾患や脳卒中などの病気につながる危険性が高まります。



### ・高血圧

高血圧とは、何らかの原因で血圧が基準値より高くなった状態をいいます。

体質遺伝による原因が多いですが、塩分のとりすぎ、肥満、アルコールの多飲、ストレスなどの生活習慣が加わることによっても発症しやすくなります。高血圧により血管に常に圧がかかることで血管が傷つき、動脈硬化になりやすくなります。

#### 診断基準

最高血圧 140mmHg以上 最低血圧 90mmHg以上

### ・脂質異常症

脂質異常症とは血液中のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）や中性脂肪（トリグリセライド）が基準値より高い、またはHDLコレステロール（善玉コレステロール）が基準値より低い状態のことをいいます。

#### 診断基準

高LDLコレステロール血症・・・LDLコレステロール140mg/dl以上  
高トリグリセライド血症・・・トリグリセライド150mg/dl以上  
低HDLコレステロール血症・・・HDLコレステロール40mg/dl未満



## 生活習慣病予防健診

健診は健康状態を知る第一歩です。健康の保持・増進のためにも健診を受けましょう。

\*この健診は協会けんぽに加入している被保険者（本人）が対象になります。

\*被保険者（ご家族）の方は特定健康診査をお申し込みください。

\*生活習慣病予防健診を希望される方は、あらかじめ事業所にお申し出ください。

事業所より協会けんぽに申込書が提出されると、協会けんぽから病院に受診者様の名簿が届くので、病院から事業所に案内状・問診票・検査容器をお送りします。

\*健診当日は病院からお送りした問診票・検査容器と保険証が必要です。

\*ご不明な点がございましたら当院へお問い合わせください。

生活習慣病予防健診では、次のような内容を検査します。

当院では、青色で記載している検査を受けていただくことができます。

| 健診の種類   | 検査の内容   | 受診対象年齢  | 自己負担額<br>( )内は、自己負担額に協会の補助を<br>合計した場合の最高額です。                               |
|---|---|---|--|
| 一般健診  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●診察等／問診、視診、触診、聴打診などを行います</li> <li>●身体計測／身長、体重、腹囲、視力、聴力を測ります</li> <li>●血圧測定／血圧を測り、循環器系の状態を調べます</li> <li>●尿検査／腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べます</li> <li>●便潜血反応検査／大腸からの出血を調べます</li> <li>●血液検査／動脈硬化、肝機能などの状態や糖尿病、痛風などを調べます</li> <li>●心電図検査／不整脈や狭心症などの心臓に関わる病気を調べます</li> <li>●胸部レントゲン検査／肺や気管支の状態を調べます</li> <li>●胃部レントゲン検査／食道や胃、十二指腸の状態を調べます</li> </ul> | 35歳～74歳の方   | 最高 <b>6,843円</b><br>(18,007円)  |
|   | 眼底検査 医師が必要と判断した場合のみ実施する検査です   |   | 最高 <b>76円</b><br>(756円)  |
| 子宮頸がん検診<br>(単独受診)                             | 問診・細胞診／子宮頸部の細胞を採取して調べます。<br>自己採取による検査は実施していません。   | 20歳～38歳の<br>偶数年齢の女性の方   | 最高 <b>630円</b><br>(2,100円)   |
| <b>■ 一般健診に追加して受診する健診</b> (セット受診のみで単独受診はできません) |   |   |  |
| 付加健診  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●尿沈渣顕微鏡検査</li> <li>●血液学的検査 (血小板数、末梢血液像)</li> <li>●生化学的検査 (総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、アミラーゼ、LDH)</li> <li>●肺機能検査 ●腹部超音波検査</li> </ul>  | 一般健診を受診する<br>① <b>40歳</b> の方<br>② <b>50歳</b> の方   | 最高 <b>4,583円</b><br>(9,166円)   |
| 乳がん検診   | ●問診 ●視診 ●触診 ●乳房エックス線検査  | 一般健診を受診する<br><b>40歳～74歳</b> の<br>偶数年齢の女性の方  | 50歳以上<br>最高 <b>1,036円</b> (3,454円)<br>40歳～48歳<br>最高 <b>1,610円</b> (5,365円) |
| 子宮頸がん<br>検診                                   | ●問診 ●細胞診<br>※子宮頸部の細胞を採取して調べます。<br>自己採取による検査は実施していません。   | 一般健診を受診する<br><b>36歳～74歳</b> の<br>偶数年齢の女性の方<br>※ <b>36歳、38歳</b> の方は、<br>子宮頸がん検診の単独<br>受診も可能です。 | 最高 <b>630円</b><br>(2,100円)   |
| 肝炎<br>ウイルス検査                                  | ●HCV抗体検査 ●HBs抗原検査<br>※肝炎ウイルス検査は、受診者ご本人が直接健診機関にお<br>申し込みください。申込書は、健診機関の窓口で希望する<br>か協会けんぽホームページからダウンロードできます。  | 一般健診と同時受診<br>※過去にC型肝炎ウイル<br>ス検査を受けたことがあ<br>る方は受診できません。  | 最高 <b>595円</b><br>(1,984円)   |

※多数の方を対象に実施する健診は、特定の疾病の発見を目的とした精密検査などとは異なり、その精度には限界があります。日ごろから健康管理に心がけ、気がかりなことがありましたら専門医に相談しましょう。

## ・糖尿病

糖尿病とは、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが不十分になり、血液に含まれる糖分が多くなる病気です。

インスリンの働きが低下すると、筋肉や体の臓器などに糖が取り込まれにくくなり、処理できない糖が血液中に多くなります。血糖値の高い状態が続き、脂質異常症や高血圧と合併すると動脈硬化がより進むといわれています。

HbA1cは、赤血球の中にあるヘモグロビンにグルコース（血糖）が結合したもので、赤血球が作られた時から現在までの血糖値に比例するため、過去4ヶ月の血糖値の動きを表しています。

そのため、過去1、2ヶ月の血糖値の動きをみる為に使用されます。

### 診断基準

|      | 空腹時血糖値                   | 糖摂取後2時間血糖値               | 随時血糖値      | HbA1c値        |
|------|--------------------------|--------------------------|------------|---------------|
| 正常型  | 110mg/dl未満               | 140mg/dl未満               | —          | —             |
| 境界型  | 110mg/dl以上<br>126mg/dl未満 | 140mg/dl以上<br>200mg/dl未満 | —          | —             |
| 糖尿病型 | 126mg/dl以上               | 200mg/dl以上               | 200mg/dl以上 | 6.1%以上 (JDS値) |

\*JDS値：日本糖尿病学会が定めた値

## ・肥満

内臓に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満の場合は動脈硬化を誘発しやすく、結果的に高血圧を招きやすくなります。

肥満判定の基準としてBMI（ボディ・マス・インデックス体格指数）を使用します。

BMI値が22で心血管疾患の発症が最も少なくなることから、これに相当する体重を理想体重として算出しています。

$$\text{BMI値} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例えば体重70kgで身長1.7mの場合、 $70\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = 24.2$ となります。)

### 診断基準（日本肥満学会基準）

|             |            |
|-------------|------------|
| 低体重・・・BMI値  | 18.5未満     |
| 普通体重・・・BMI値 | 18.5以上25未満 |
| 肥満・・・BMI値   | 25以上       |



## ・メタボリックシンドローム

肥満に加えて、動脈硬化の危険因子である高血圧・脂質異常症・高血糖が重複した状態をいいます。

### 診断基準

|       |   |
|-------|---|
| 腹部肥満  | ウエストサイズ 男性85cm以上 女性90cm以上                                     |
| +     |   |
| 高血圧   | 収縮期血圧（最高血圧）130mmHg以上<br>拡張期血圧（最低血圧）85mmHg以上（いずれか、または両方）       |
| 脂質異常症 | 中性脂肪値（トリグリセライド）150mg/dl以上<br>HDLコレステロール値40mg/dl未満（いずれか、または両方） |
| 高血糖   | 空腹時血糖110mg/dl以上   |

2項目以上が該当

## 生活習慣を予防するためのポイント

生活習慣病の改善は毎日できることを無理せず継続することが大事です。

### ・食事はバランスよく、ゆっくりと食べましょう

肥満を防ぐためにも腹八分目にし、1日に摂取するエネルギーを適正にすることが大切です。

|   |
|---|
| 1日の適正エネルギー (kcal) = 標準体重 (kg) × 活動量       |
| * 標準体重 = 身長 (m) × 22                      |
| (例) 160cmの人なら 1.6 × 1.6 × 22 = 56kg       |
| * 活動量 (目安) : 軽い活動25~30 中等度の活動30~35 重労働35~ |

野菜や海藻、豆・大豆製品をたっぷり摂りましょう。

塩分は控えめにしましょう。高血圧の方は1日6g未満が目安です。

### ・こまめに歩くようにしましょう

運動不足の解消はまず歩くことから、1日8000歩が目安です。

### ・禁煙に努めましょう

### ・過度の飲酒に注意しましょう

週に2回は休肝日にしましょう。1日に飲む量は、ビールなら中ビン1本ぐらい、日本酒なら1合までが適量です。

### ・リラックスした毎日を過ごしましょう

6~8時間は睡眠をとるようにし、規則正しい生活のリズムを整えましょう。ストレスをためないようにしましょう。



## 院内行事

〈ぶんだら節〉

8月3日に紀州おどり「ぶんだら節」に初参加しました。また来年も参加を予定しています。多くの方から声をかけて頂き、ありがとうございました。

〈敬老会〉

9月5日、3階サニールームで敬老会を行いました。新人職員のダンスもあり、楽しい時間を過ごしました。



※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**

和歌山市鳴神505-4  
☎ 471-1111(代)

診療ご案内

|      |      |          |
|------|------|----------|
| 診療時間 | 午前診療 | 午前9時~12時 |
|      | 夜間診療 | 午後4時~7時  |

9月1日より外来診察が変更になりました。

|     | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 1 診 | 院長 | 院長 | 院長 | 冷水 | 院長 | 院長 |
| 2 診 | 冷水 | 多屋 | 冷水 | 土井 | 冷水 | 冷水 |
| 夕 診 | 坂田 | 院長 | 米田 | 石井 | 冷水 |    |